



GUIA PRÁCTICA DE AUTOCUIDADO PARA ESTUDIANTES

Universidad Católica de Temuco
Centro de Recursos Tecnológicos Inclusivos
Elaborado por Fabiola Cayul Raguiman



Marco decorativo de cerebros de distintos colores realizando actividades recreativas. El logo decorativo de la unidad en la parte superior de la página, bajo este se encuentra el título de la guía en medio con letras grandes.



¡BIENVENIDO A TU GUÍA DE ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO!

Esta guía contiene actividades enfocadas en el autocuidado, con el propósito de ser utilizada por estudiantes de la Universidad Católica de Temuco que participan en CERETI, proporcionando herramientas y estrategias que tienen por objetivo promover el autocuidado físico, emocional y mental de sus usuarios.

El encabezado y el texto principal en negro, en el centro de la hoja, bajo el texto una imagen decorativa de una regadera rociando agua a un corazón creciendo.






¿Qué es el autocuidado?

Antes de comenzar con las actividades, es importante entender a qué nos referimos con autocuidado, de acuerdo a Correa (2003) son las prácticas o decisiones diarias que una persona lleva a cabo para cuidar su salud. Estas prácticas son herramientas adquiridas a lo largo de la vida, que pueden ser utilizadas de forma continua y voluntaria, con el objetivo de mantener o recuperar la salud y prevenir enfermedades. El autocuidado involucra diversos aspectos entre ellos se encuentra los siguientes (FUNDASIL, 2022):

- **El autocuidado físico** implica atender nuestro cuerpo y salud mediante acciones beneficiosas como una alimentación saludable y ejercicio.
- **El autocuidado social** se enfoca en la relación con uno mismo y con los demás, promoviendo empatía y solidaridad.
- **El autocuidado mental** abarca actividades que cultivan la mente, como leer o aprender, manteniendo una mente activa.
- **El autocuidado emocional** consiste en reconocer y gestionar las emociones para sentirse bien.
- **El Autocuidado espiritual** es el cultivo de la experiencia de vida y la búsqueda por conectar con lo divino, la comunidad, la vida/naturaleza y consigo mismo.



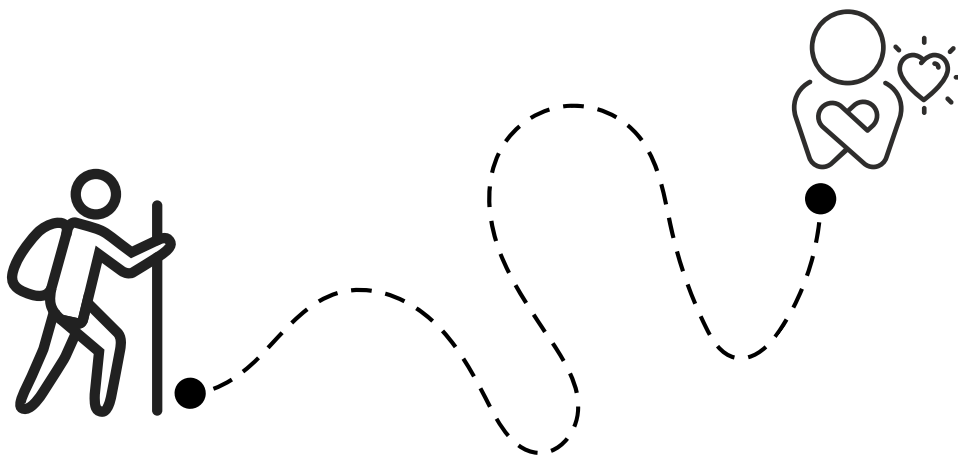
El texto se estructura en párrafos con subtítulos en negrita para cada tipo de autocuidado.



¿Cómo usar esta guía?

- Puedes realizar estas actividades en tu tiempo libre, un espacio en el receso de tus clases o cuando estés en tu casa.
- Las actividades están ideadas para que puedas implementarlas de manera individual.
- Cada actividad tiene su instrucción y se complementa con un video o audio
- Puedes acceder al audio o video a través de un QR o link que estarán bajo las instrucciones

**¡AHORA QUE YA ESTAS INFORMADO
PODEMOS DAR INICIO A ESTE VIAJE
DE AUTOUIDADO!**





Bajo el texto, una imagen ilustrativa de una persona caminando, que es guiada hacia una persona que se está abrazando.




Tabla de Contenido

Actividad 1. “Viaje Imaginario”	6
Actividad 2. “Mapa de regulación emocional”	7
Actividad 3. “Matriz de priorización”	9
Actividad 4. “Diario de gratitud”	11
Actividades extra.	13



La tabla de contenido se muestra como un listado, y los números de la página correspondiente a cada actividad.



Actividad 1: “Viaje Imaginario”

Resumen: Esta actividad es una meditación guiada con la que se tiene por objetivo que te des un tiempo para poder conectarte contigo.

Lo que puedes necesitar

- Celular, Tablet o Computador
- Un lugar cómodo
- En lo posible, usa audífonos para concentrarte mejor en la meditación y disminuir las distracciones.

Puedes encontrar el audio de esta actividad escaneando el QR o dirigiéndote al siguiente link:

<https://drive.google.com/file/d/1Zsqj-gjFXi9RE93Uh1SuiDRTDYkyskxG/view>



Marco decorativo de fondo, bajo la información y el link de acceso una imagen del QR, y bajo esta la ilustración de una mujer meditando, en un espacio cómodo.

Actividad 2: “Mapa de regulación emocional”

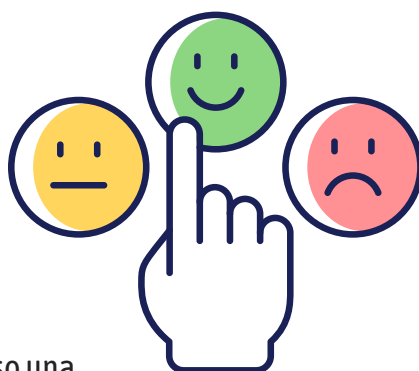
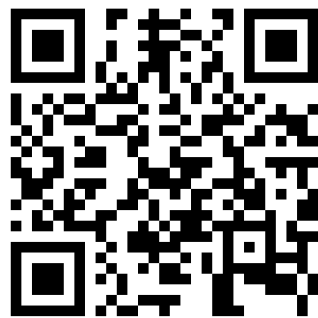
Resumen: Esta actividad ayuda a identificar y clasificar las emociones, favoreciendo el autoconocimiento y la gestión emocional. Facilita reconocer cómo reacciona el cuerpo y la mente ante distintas situaciones, mejorando el manejo de emociones.

Lo que puedes necesitar

- Lápiz
- Hoja de papel
- Regla (opcional)
- En caso de que lo prefieras, puedes utilizar un dispositivo con acceso a word

Puedes encontrar la capsula de esta actividad escaneando el QR o dirigiéndote al siguiente link:

https://youtu.be/xbDmK3tlh_U



Bajo la información y el link de acceso una imagen del QR, y bajo esta la ilustración de tres caritas con emociones y una mano señalando la cara sonriendo

Plantillas

Mapa de regulación emocional.

	Estado	¿Qué puedo hacer por mi cuenta?	¿Qué puedo hacer con otros?
	Nombre representativo	¿Cómo otros te ayudarían a mantenerte ahí?	¿Qué te ayuda a mantenerte ahí?
	Nombre representativo	¿Qué te ayuda a SALIR de ahí?	¿Qué te ayuda a SALIR de ahí?
	Nombre representativo	¿Qué te ayuda a SALIR de ahí?	¿Qué te ayuda a SALIR de ahí?

Bajo el título y en medio de la hoja una plantilla de la actividad "Mapa de regulación emocional" con cuatro filas y cuatro columnas.

Actividad 3: “Matriz de priorización”

Resumen: Esta actividad te ayudará a organizar tus tareas diarias según su urgencia e importancia. A través de un esquema claro, podrás decidir cuáles actividades requieren atención inmediata, cuáles puedes delegar y cuáles posponer, permitiéndote gestionar mejor tu tiempo y reducir el estrés.

Lo que puedes necesitar

- Lápiz
- Hoja de papel
- Regla (opcional)
- En caso de que lo prefieras, puedes utilizar un dispositivo con acceso a word

Puedes encontrar la cápsula de esta actividad escaneando el QR o dirigiéndote al siguiente link:

<https://youtu.be/O6Gd37JbzG8>



Bajo la información y el link de acceso una imagen del QR, y bajo esta la ilustración representado a una personas con muchas tareas pendientes

Plantillas

Matriz de priorización

	Urgente	No urgente
Importante		
No importante		

Bajo el título y en medio de la hoja una plantilla de la actividad "Matriz de priorización" con tres filas y tres columnas

Actividad 4: “Diario de gratitud”

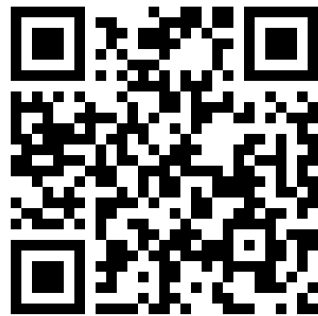
Resumen: Esta actividad te permitirá reflexionar sobre las cosas positivas en tu vida, promoviendo una perspectiva más optimista y consciente. Al escribir diariamente lo que agradeces, podrás mejorar tu bienestar emocional y desarrollar un hábito de gratitud que reduce el estrés y aumenta la satisfacción personal.

Lo que puedes necesitar

- Lápiz
- Hoja de papel
- Regla (opcional)
- En caso de que lo prefieras, puedes utilizar un dispositivo con acceso a word

Puedes encontrar la cápsula de esta actividad escaneando el QR o dirigiéndote al siguiente link:

<https://youtu.be/3l3Bu83rECA>



Bajo la información y el link de acceso una imagen del QR, y bajo esta la ilustración de una mujer escribiendo

Plantillas

Diario de gratitud

Fecha: / /

- 1. Tres cosas por las que hoy estoy agradecida**
- 2. Un momento especial del día que te hizo sonreír**
- 3. Algo positivo que hice durante (para mí o a alguien más)**
- 4. Algo que espero con entusiasmo mañana**
- 5. Reflexión del día**

Hoy aprendí

Hoy me sentí

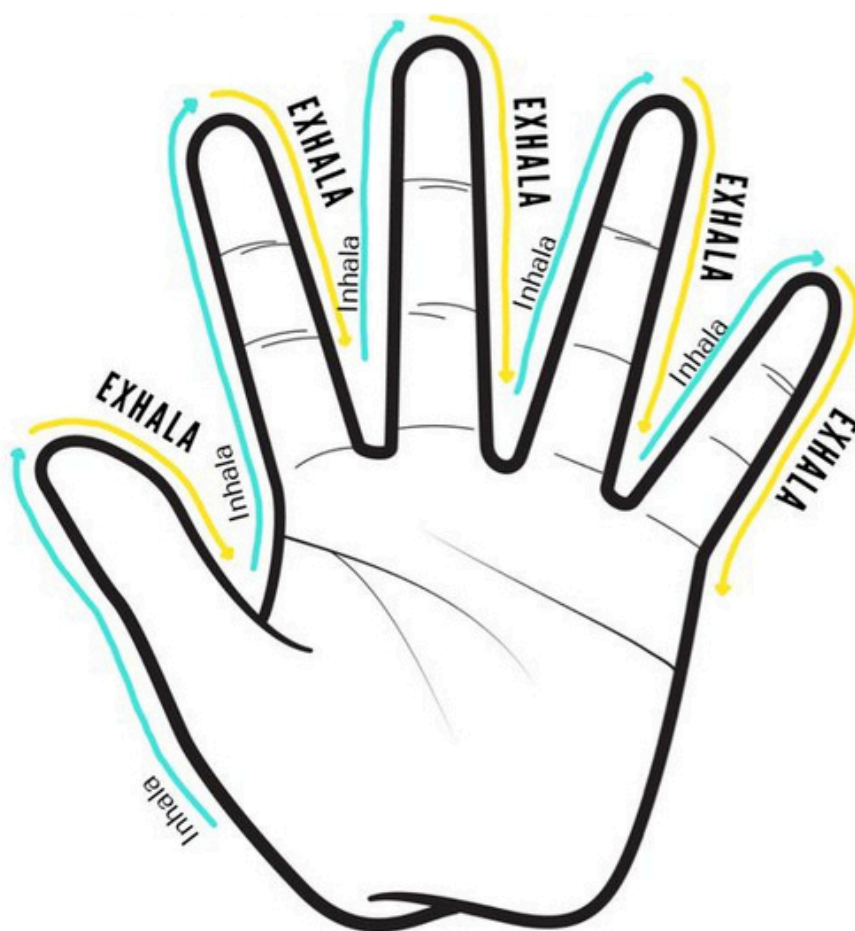
Marco decorativo de fondo, bajo el título y en medio de la hoja una plantilla de la actividad "Diario de gratitud"

Actividad Extra

Ruta de respiración

Pasos a seguir

- Coloca una mano frente a ti con los dedos abiertos.
- Con el dedo índice de la otra mano, toca la base del pulgar de la mano que tienes extendida.
- Inhala y sube: Lentamente, inhala mientras deslizas el dedo índice hacia arriba, siguiendo el contorno externo del pulgar. Enfócate en sentir el aire que entra mientras recorres el dedo hasta la punta.
- Exhala y baja: Al llegar a la punta del dedo, comienza a exhalar lentamente mientras bajas el dedo índice por el otro lado del pulgar.
- Repite el proceso con cada dedo: inhala al subir por un lado y exhala al bajar por el otro.



Bajo el título y el instructivo, una imagen ilustrativa de la palma de una mano y una guía para seguir el ejercicio de respiración

Actividad Extra

Estiramiento de manos y dedos

Pasos a seguir

- Extiende tus brazos frente a ti.
- Abre y cierra los dedos lentamente varias veces, sintiendo el estiramiento.
- Luego, con una mano, tira suavemente de cada dedo de la otra mano hacia atrás, estirando uno por uno.
- Cambia de mano y repite.
- Al terminar, sacude las manos y observa cómo se sienten.

Este ejercicio sencillo alivia la tensión en las manos y dedos, especialmente útil si trabajas en una computadora o escribes mucho.



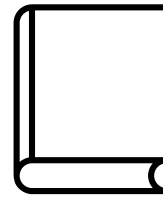
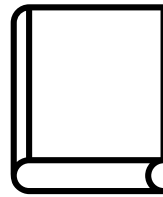
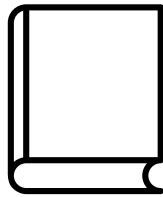
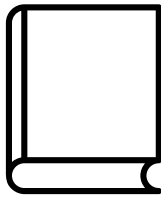
Bajo el título y las instrucciones, una imagen ilustrativa de una persona estirando los brazos hacia delante.

Actividad Extra

Reto Lector

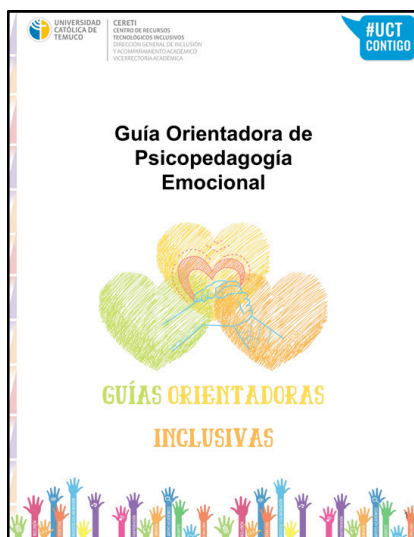
Pasos a seguir:

- Elige una lectura que te interese: puede ser un libro, artículo, cómic, o cualquier otro tipo de texto que te guste.
- Fija una meta de lectura (semanal o mensual, según tu tiempo).
- Reflexiona después de leer: ¿Qué disfrutaste? ¿Qué emociones o pensamientos despertó?
- Anota frases que te gustaron o ideas que te inspiraron.
- Comenta tu lectura con alguien (opcional)
- Pinta uno de los iconos de libros que está abajo si lograste terminarlo.



Marco decorativo de fondo, bajo el título y las instrucciones, cuatro iconos de libros para colorear y la ilustración de un joven leyendo un libro, sentado en una pila de libros

Accede a otros materiales que te pueden servir.



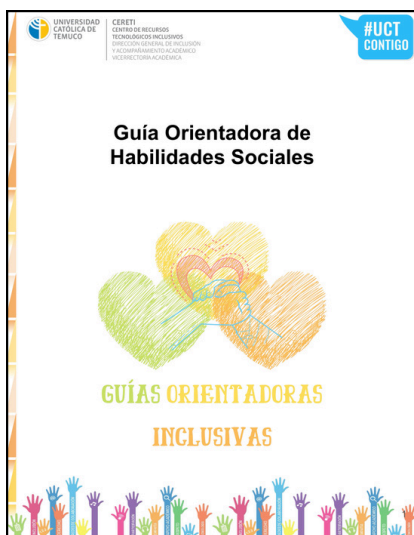
Guía Orientadora de Psicopedagogía Emocional

Escanéalo aquí



Link de acceso

https://drive.google.com/file/d/1r8vEyf9zH60l_D1yZbzKxvXDszEtNVnQ/view?usp=drivesdk



Guía Orientadora de Habilidades Sociales

Escanéalo aquí



Link de acceso

https://drive.google.com/file/d/1Vq4L1ZCG232n-xuN31ayHilWa_fP97_b/view?usp=drivesdk

Marco decorativo de fondo, bajo el título a la izquierda, la imagen de dos guías y su derecha el título de las guías, el código Qr y el link de acceso.